

## Schreiben unterstützt die Gesundheit

Ich beschäftige mich seit mehr als zehn Jahren mit kreativem Schreiben und habe seither nicht mehr aufgehört damit. Ich habe viele Schreib-Workshops besucht und eine Schreibtrainerinnen-Ausbildung gemacht. Ich halte Schreibworkshops im Rahmen meiner Unterrichtstätigkeit und für Menschen, die erkannt haben, dass Schreiben ein wichtiger Lebens-Baustein für sie sein kann.

Ich fühle mich freier, sobald ich eine Herausforderung oder die Geschehnisse des täglichen Lebens niedergeschrieben habe. Expertinnen und Experten unterstützen mein Gefühl und halten Schreiben für ein lebensverbesserndes Mittel, das die Seele entlastet. Kreatives Schreiben versetzt Menschen in einen Zustand entspannter Konzentration und fördert das unbewusste Andocken an Erinnerungen. Es erlaubt, auf der kreativen Ebene Lösungsansätze zu finden und diese in der Realität testen.

Das Schaffen von Möglichkeiten durch Aufschreiben von Ideen findet im Innenraum eines Menschen statt. Indem Fantasien in Beziehung zur äußeren Realität gesetzt werden, trägt kreatives Schreiben zur Entwicklung eines Menschen bei und wird so zu einer Form von Selbstliebe.

Beim Schreiben in einer Gruppe wird ein Ort geschaffen, an dem Menschen sich gegenseitig stärken.

### **Übung: Wie du deine innere Schreiberin findest, nährst und bei Laune hältst**

- Besorge dir ein schönes Schreibheft.
- Nimm dir Zeit in dich hineinzuhören: Was braucht deine ganz persönliche Schreiberin? Wovon fühlst du dich inspiriert? Was tut deiner Seele gut? Was sollte von nun an auf den Speisezetteln deiner Schreiberin kommen? Vielleicht erinnerst du dich an manches, das in Vergessenheit geraten ist? Mach dir dazu Notizen.
- Schreibe einen Brief an deine Schreiberin, indem du ihr ankündigst, wie gut sie es in Zukunft bei dir haben soll.
- Schreib in regelmäßigen Abständen
- Informiere dich über Schreibangebote in deiner Umgebung

Gabriele Höckner: +43/699/12159288 oder [gabriele.hoeckner@gmx.at](mailto:gabriele.hoeckner@gmx.at)



Gabriele Höckner, MSc

Coach, Kommunikationstrainerin, Schreibtrainerin, Pädagogin